

松原地区福祉ひろば便り

今月号はカラー版でひろばの活動を紹介します。
 どなたでもいつからでも参加できますので参考にして頂ければと思います。
 発行は15日から1日に変更になりました。

ふれあい健康教室

『フレイル予防講話 ～運動とお薬のおはなし～』

理学療法士と薬剤師が来ます。今後の生活に活かしましょう。

日時:11月10日(木) 午後 1時30分～3時

ひろばに行ってみよう！やってみよう！



第8弾 『新そば打ち・ちょこっと体験 試食もあるよ』

日時:11月18日(金) 午前 10時～ 参加費:300円

持ち物:エプロン・三角巾・手ふき 定員:10名(要申込み)

朝一ストレッチ



映像を見ながらストレッチ・筋力アップ体操！継続は力なり

毎週 火・水・金 午前9時～

12月の予定

| | | | |
|---|---|-------------------|--------------|
| 1 | 木 | | |
| 2 | 金 | 健康マージャンサークル 9:45～ | 趣味の日 13:30～ |
| 5 | 月 | 松っ子の日 10:00～ | 松っ子の日 13:30～ |
| 6 | 火 | | うたの会 14:00～ |
| 7 | 水 | | |
| 8 | 木 | | ふれ健 13:30～ |
| 9 | 金 | | |

感染対策、飲み物持参など皆さまのご理解とご協力を引き続きよろしくお願いいたします
 (^▽^)/

(新企画!) 行ってみよう! やってみよう!

6月2日(木)網戸の張り替え方

7月8日(金)おいしいコーヒー

香りもよく美味しいコーヒーを頂きました



6月21日(火)マイエコ箸作り



8月21日(日)本格インドカレーを作ろう



8月8日(月)藍染講座 青空の下
素晴らしい藍染の作品が出来ました。



9月16日(金)松本市内でブラブラ城下町
ブラタモリの足跡を歩いてみよう! 学芸員 千賀さんの案内で



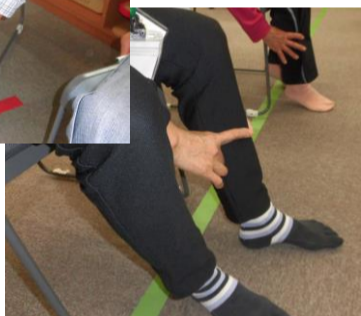
10月14日(金)
写経





ふれあい健康教室(第2木曜日)
 ひろばのメイン事業として開催しています。
 誰でも参加でき、様々な事業を行っています。

10月13日フレイル健診の様子



ほっこり第3水曜日
のんびりゆったり!



手づくりの会・不定期



男性料理教室
第3木曜日



メンズストレッチ



ストレッチ第2・第4火曜日



子育て支援事業
カンガルーの会
第4水曜日



喫茶まつばら
第4金曜日



令和4年11月行事予定

| 月曜日 | 火曜日 | 水曜日 | 木曜日 | 金曜日 |
|---|-----------------------------|--|-------------------------------|---|
| | 1 文化祭・ひろばまつり | 2 | 3 | 4 マージャン 9:45~12:00 趣味の日 13:30~ |
| 7 松っ子の日 10:00~ 13:30~ | 8 うたの会 14:00~ | 9 | 10 ふれあい健康教室 13:30~ | 11 |
| 14 松っ子の日 10:00~ 13:30~ | 15 うたの会 14:00~ | 16 ほっこり第3水曜日 13:30~ | 17 男性料理教室 10:00~ 材 ¥500 | 18 マージャン 9:45~12:00 行ってみよう! やってみよう! 新そば体験 10:00~ ¥300 趣味の日 13:30~ |
| 21 育児相談・発育測定 9:30~11:00 松っ子の日 13:30~ | 22 かんたん体操 10:00~ ¥100 | 23 | 24 体づくりサポーター 13:30~ | 25 喫茶 ☕ 14:00~ |
| 28 松っ子の日 10:00~ 13:30~ | 29 | 30 カンガルーの会 10:00~ 『親子体操』 メンズソフトストレッチ 13:30~ ¥100 | | |
| ①…申込み必要 ¥…参加費100円又は材料代 ②…ひろばサークル 朝一ストレッチ…毎週火・水・金曜日 ☎…送迎 | | | | |